



EMENTA SEMANAL: 1 a 5 de junho de 2026



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Picadinho de novilho estufado com feijão-encarnado e milho, arroz branco e salada de alface (12)	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Picadinho de novilho estufado simples com arroz branco e salada de alface	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa primavera	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Massinha de peixe (tamboril e salmão) e delícias do mar com salada de alface, tomate e cenoura (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Massinha de peixe simples (pescada e redfish) com salada de alface (1,3,4,6,10)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (6)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	DIETA	Arroz de frango simples com salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	ENCERRADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes com grão	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido (4,12)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata, cenoura e feijão verde cozido (4,12)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer de grão e batata doce com arroz de cenoura (1)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** / **Susana Neves (Nº Ordem: 0309N)** / **Ana Catarina Pequito (Nº Ordem: 5758N)** / **João Carepa (Nº Ordem: 3446N)**



EMENTA SEMANAL: 8 a 12 de junho de 2026



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Perna de frango no forno com esparguete à italiana e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	DIETA	Perna de frango no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de pota (pota, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (2,4,14)	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Pota estufada com cenoura, lombardo e arroz branco (2,4,14)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (tofu, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (6)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	ENCERRADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Carne de porco à portuguesa com salada de alface, cenoura e milho (12)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com cubos de cenoura, batata assada e salada de alface e cenoura	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes	496	118	9	4	u	2	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de <i>courgette</i> e coentros	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, feijão branco, cenoura, courgette e couve flor cozida	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** / **Susana Neves (Nº Ordem: 0309N)** / **Ana Catarina Pequito (Nº Ordem: 5758N)** / **João Carepa (Nº Ordem: 3446N)**



EMENTA SEMANAL: 15 a 19 de junho de 2026



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Hambúrguer de vaca no forno com <i>farfalle</i> e salada de alface, tomate e pepino (1,2,3,4,6,7,12)	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com <i>farfalle</i> e salada de alface, tomate e pepino (1,2,3,4,6,7,12)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Macarronada de grão, cenoura e feijão verde (1,3,6,10)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo com cubos de cenoura	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Bacalhau com natas e <i>mix</i> de brócolos e couve-flor cozida (1,4,7)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (1,6,7)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	DIETA	Frango estufado simples com cogumelos, arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes com lentilhas	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Perna de peru assada com esparguete salteado com legumes (cenoura, brócolos, feijão verde) (1,3)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Perna de peru assada com esparguete, cenoura, brócolos, feijão verde cozidos (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Solha no forno com ovo, batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	DIETA	Solha no forno com batata, abóbora e espinafres cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Empadão de feijão preto com batata, grelos e cenoura (6,7)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) / Susana Neves (Nº Ordem: 0309N) / Ana Catarina Pequito (Nº Ordem: 5758N) / João Carepa (Nº Ordem: 3446N)



EMENTA SEMANAL: 22 a 26 de junho de 2026



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura, lombardo e coentros	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Bifes de tofu com arroz de legumes (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e cenoura	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Pescada à Zé do Pipo com salada de alface, cenoura e tomate (1,3,4,7,12)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com molho de cenoura e tomate, batata e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com cenoura e alho francês (6)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Almôndegas de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,7,12)	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	DIETA	Almôndegas estufadas simples com esparguete e salada de alface (1,3,6,7,12)	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo com feijão	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	Pá de porco no forno com batata assada e cenoura, feijão-verde e courgette assados	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozidos	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Alho francês à brás (alho francês, cebola, batata palha, cenoura, courgette)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Red-fish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Red-fish no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura e alho francês	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** / **Susana Neves (Nº Ordem: 0309N)** / **Ana Catarina Pequito (Nº Ordem: 5758N)** / **João Carepa (Nº Ordem: 3446N)**

CASCAIS
EDU**EMENTA SEMANAL: 29 de junho a 3 de julho de 2026**

Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes com coentros		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Arroz de pato simples com cenoura, alho francês e espinafres salteados		925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Arroz de pato simples com cenoura e espinafres cozidos		750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Seitan no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (1)		626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salada russa de abrótea (abrótea, ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (3,4,12)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu (ovo, batata, cenoura, ervilha, feijão verde) (3,6)		585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde		206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3,12)		739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface		633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Tofu gratinado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com couve coração		222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)		556	133	9	2	7	1	1	8	0
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com batata, cenoura, couve flor e brócolos		295	70	4	1	6	2	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3,12)		739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface		633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Tofu gratinado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos**ELABORADO** Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) / Susana Neves (Nº Ordem: 0309N) / Ana Catarina Pequito (Nº Ordem: 5758N) / João Carepa (Nº Ordem: 3446N)**